

# TED演讲的技巧： 18分钟高效表达的秘诀

刘金来◎编著



会说话，会辩论；  
高效表达自己，传播内心思想；  
让自己的想法潜移默化地进入他人内心。

# TED演讲的技巧： 18分钟高效表达的秘诀



The image shows the word 'TED' in a large, bold, black sans-serif font. The letter 'T' is uniquely designed to resemble a podium with two microphones on top, positioned at the top left and top right of the vertical stem of the 'T'. The letters 'E' and 'D' are standard block letters.

刘金来◎编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

或许你没有机会登上真正的TED舞台，但生活中处处是舞台，如商务演讲、会议、学校、婚礼以及其他特定场合，在任何一个公共场合，你都可以用高效的表达方式去传递自己的想法，得到人们的欢迎。

本书通过深入分析TED演讲的技巧与经验而得出18分钟高效表达的秘诀，对演讲的准备、故事、开场白、结尾，以及语言、肢体语言、互动、辅助工具等各方面进行逐一解读，并以特定场合的实践例子，助你在生活工作的舞台上作精彩的“TED演讲”。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

TED演讲的技巧：18分钟高效表达的秘诀 / 刘金来  
编著.—北京：中国纺织出版社，2018.7  
ISBN 978-7-5180-5007-9

I. ①T… II. ①刘… III. ①演讲—语言艺术 IV.  
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第096858号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：180千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言



TED演讲为什么能够风靡全球？为什么不超过18分钟的演讲，平均点击率却超过百万次，最高的甚至超过2500万次？即便连比尔·盖茨、史蒂芬·霍金、阿尔·戈尔这样的商界、学界与政界精英都竞相登上TED的舞台。

TED是一个非营利性组织，致力于传播那些激动人心的想法，题目范围设定为科技（technology）、娱乐（entertainment）和设计领域（design），因此得名TED。TED演讲只有短短18分钟，但即使只是18分钟纯粹的灵感激发，其极具影响力的内容，幽默风趣的表达方式，巧妙的结构设计，也总是令全球的听众如痴如醉。究其原因，在于优质的演讲内容和精彩的演讲方式。其中，演讲方式是值得我们学习的。

TED演讲一般不会超过18分钟，却能够向听众完整地传递一个好的想法。其秘密在于：首先是风趣的语言，这是TED演讲快速传播的基本原因；其次是表达方式，从口头语言到是肢体语言，以及语音、语速、语调、停顿的运用，都大大提升了演讲本身内容的爆发力；最后是各种设计元素的搭配，如幻灯片、视频以及道具。以上三个重要因素构成了TED演讲成功的秘密。

TED演讲的特点是毫无繁杂冗长的专业讲座，观点响亮，开门见山，种类繁多，看法新颖。由于18分钟的限定，预示着这是一次简短而有力的演讲。结构、故事、论据，辅助工具，有声语言、无声语言的使用，综合运



用起来汇成引人注目的TED演讲。

Celeste Headlee 在TED舞台作了《如何成为一个更好的交谈者》的演讲，并指出促进沟通的十个方法：不要三心二意，不要好为人师，使用开放性的问题，顺其自然，如果你不知道就说不知道，不要把自己的经历和别人比较，别重复自己的话，少说废话，认真倾听，简明扼要。在演讲中，这些经验同样值得我们借鉴。

本书为你提供的TED演讲技巧，是在通过对最受欢迎的TED演讲进行仔细分析的基础上提出的，重在阐述18分钟高效表达的秘诀。或许你是一个热衷于TED演讲的爱好者，或许你是一个正在苦恼如何作好演讲的新手，或许你是根本不知道TED演讲的路人甲，但这些都妨碍你来阅读这本书，这本书不仅能帮助你了解TED演讲，更能令你从中学习到一些实用的演讲技巧及演讲经验，使你终生受益。

编著者

2018年6月



## 内 容 篇

<b>第01章 积累材料，精彩内容源于生活</b> .....	<b>002</b>
获取演讲需要的材料 .....	002
多积累必不可少的小故事 .....	005
文化底蕴使你的演讲更有趣 .....	007
勤阅读，让演讲内容更充实 .....	010
时事热点，为内容增鲜 .....	012
积累好词好句，可信手拈来 .....	015
<b>第02章 事预则立，讲稿是演讲的基础</b> .....	<b>018</b>
如何撰写演讲稿 .....	018
讲话稿是TED演讲的必备 .....	022
拟定演讲结构图 .....	024
讲话稿材料的收集与整理 .....	027
修改讲稿，力求精益求精 .....	031
预讲练习，使演讲熟能生巧 .....	034
<b>第03章 先声夺人，一开场就吸引人</b> .....	<b>038</b>
开口定基调，炒热氛围 .....	038



开门见山，直击听众心理 .....	041
列举事实，引入正题 .....	045
开场卖关子，引起听众兴趣 .....	048
好的开场是成功的一半 .....	051

## 第04章 讲好故事，让演讲更动人 ..... 055

有趣的故事，谁都喜欢 .....	055
故事让演讲更动人 .....	058
如何在演讲中讲好故事 .....	061
动情讲故事，掌握好语态 .....	064
悬念故事，勾起听众的好奇心 .....	066

## 技 术 篇

## 第05章 练习声音，开口震撼全场 ..... 070

腹式呼吸，让声音浑厚有力 .....	070
发声练习，让听众感受到自信的力量 .....	072
注意语调，让演讲极富音乐美感 .....	075
耳语练声，让声音有磁性 .....	077
自然停顿，掌控整场演讲的节奏 .....	080
字正腔圆，矫正厚重的音色 .....	082

## 第06章 修炼风格，言如其人显魅力 ..... 085

谈话型，自然清新表达 .....	085
------------------	-----



幽默型，言语风趣富于情感·····	088
绚丽型，引经据典满堂彩·····	091
激昂型，适度夸张显张力·····	095
深沉型，气势如虹引人入胜·····	097
潇洒型，一语胜千言·····	100
<b>第07章 态势语言，无声胜有声·····</b>	<b>103</b>
常用手势，让演讲更具说服力·····	103
演讲站姿，展现第一印象·····	106
表情自然，举止大方·····	108
只需一个小动作，修炼成演讲大师·····	111
用眼睛说话，注重与听众的无声交流·····	113
炯炯有神，注意眼神运用的多样性·····	116
<b>第08章 敏捷思维，作好临场反应·····</b>	<b>119</b>
记住：你只有18分钟·····	119
我的舞台我做主·····	122
婉拒不需要回答的问题·····	125
棘手问题，谨慎作答·····	128
察言观色，掌控演讲节奏·····	131
妙用自嘲的语言艺术·····	133





## 实践篇

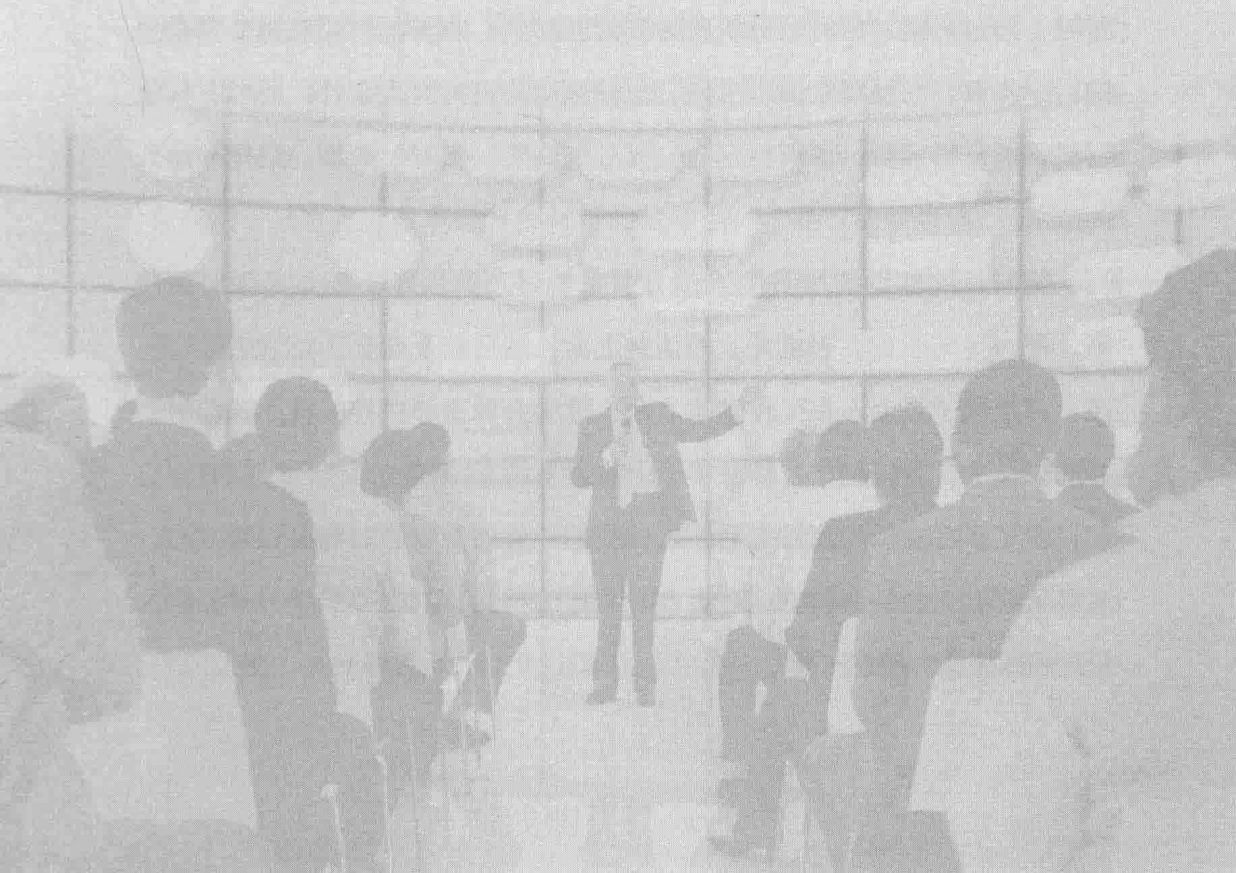
<b>第09章 职场演讲，缔造大好前程 .....</b>	<b>138</b>
当众面试，如何作好自我介绍 .....	138
竞聘演说，突出自身优势 .....	140
职场妙语，备受领导赏识 .....	145
汇报工作，准确全面反映情况 .....	147
面对领导，说话要拿捏分寸 .....	149
职场讲话，需要注意语气方式 .....	152
<b>第10章 即兴演讲，张口就来的技巧 .....</b>	<b>155</b>
出语不凡，一鸣惊人 .....	155
如何巧妙选择话题 .....	157
即兴演讲，需要瞬间构思 .....	160
即兴，并不意味着随意讲话 .....	162
寥寥数语，突出重点 .....	165
兴之所至，有感而发 .....	167
<b>第11章 辩论演讲，有力言辞说服于人 .....</b>	<b>169</b>
如何认识辩论演讲 .....	169
从容不迫，首先赢在气势 .....	172
引用材料，事实胜于雄辩 .....	174
稳、准、狠，辩论言辞要犀利 .....	177
出其不意，巧妙说服对方 .....	179



委婉含蓄，以柔克刚 .....	182
<b>第12章 谈判演讲，灵巧策略赢对方 .....</b>	<b>185</b>
友好寒暄，奠定谈判基调 .....	185
少说多听，谈判更有胜算 .....	187
激将法，逼迫对方乖乖就范 .....	189
镇定自若，喜怒不形于色 .....	192
转移话题，缓解僵局 .....	193
言语试探，投石问路 .....	196
<b>参考文献 .....</b>	<b>198</b>

# 内容篇

TED演讲在于开口的18分钟就需要将演讲者本身想要传递的内容有效地传递出去，并且让听众易于接受。因此，对于整场演讲最关键的内容部分，需要精心有序地准备，如此才能在有限的时间内将更多的信息传递出去。





## 第01章 积累材料，精彩内容源于生活

俗话说：“巧妇难为无米之炊。”TED演讲的材料从哪里来？当确定一个演讲主题之后，就要围绕主题准备材料，这些材料既有理论的，又有实际的，必须两者结合，才能做到言之有物。

### 获取演讲需要的材料

一般来说，获取材料的基本途径有：首先是直接材料，这是我们在日常生活、工作、学习中通过自己的观察、体验、感受、调查、研究所得到的材料；其次是间接材料，这是我们从书籍、报刊、文献中所得到的材料；最后是创见材料，这主要是我们在获取大量的直接材料和间接材料的基础上经过归纳、研究、分析所得到的新材料。收集材料是演讲非常重要的一个步骤，它是充实演讲主题、充分证明论点的有力条件。所以，收集材料不能盲目进行，要遵循定向、充分、真实、新鲜、典型、具体和感人的原则。

美国总统林肯按照美国风俗习惯戴着一顶高帽子，他总是随时带着笔，把一些句子记在碎纸片、旧信封上面，然后摘下帽子，把它们放在里面，再把帽子戴上。在工作闲暇之余，他就会取出那些碎纸片、旧信封，并加以整理，分门别类，抄在本子上，以备将来演讲的时候用。而林肯总统在作了多次成功的演讲之后，告诉我们：要想使自己的演讲获得成功，就必须占有大量的材料，而要想占有大量的材料，就必须随时随地做大量的积累工作和整理工作。



作为演讲者，应该明确自己所需要的资料，然后按照顺序收集和整理。



## TED演讲箴言

### 1. 真实材料

所谓真实，就是指材料的客观性，即所选材料是客观世界确实存在的，并且符合历史实际的。只有真实的材料才具有说服力，才最有利于人们形成坚定的信念。那些随意臆造和虚构的材料，势必会与事实发生冲突，也一定会被揭穿。

为了保证材料的准确性和可靠性，必须交代材料的出处，比如，你在引用事例的时候，必须讲清是什么人、什么时候、在什么地方、干什么事，为什么以及怎么样。这样才会增强真实感，提高信息的可信度和影响力。

### 2. 典型材料

选取的材料，既要求真实，又要求典型。典型性由于其深刻揭示事物本质，因此具有代表性，有较强的说服力。演讲的目的在于说服人、鼓动人。因而，要认真审慎地收集那些最能说明主旨、最具代表性的事实材料和事理材料，防止和避免材料的平淡化。典型材料与一般材料是相比较而存在的。只有在充分掌握许多材料的基础上，才能有比较余地，才能分出高下。在对众多材料进行比较时，要发现典型材料，关键在于演讲者的观察分析能力和思想认识水平。

### 3. 充足材料

材料要充足，演讲要求大量地、详尽地收集并占有材料，既要纵向了解事物发生、发展的经过，又要横向了解事物各方面的联系；不仅要正面了解事物，还需要从反面来了解事物，这样才能多方位、多角度进行分析、比较，从而避免认识上的主观性和片面性。材料越充分，思路就越开

阔，论据就越充分，就越能正确有力地阐明观点，产生令人信服的雄辩力量。如果材料不足，往往难以言之成理，很难实现预定的目标。

#### 4. 具体材料

具体，是相对抽象笼统而言的。有些材料虽然真实、新鲜、典型，但由于详略处理不当，即便讲清了来龙去脉，也使人感到“不够味”“不解渴”。这恐怕就在于叙述太简略笼统。出现这种情况的原因，对于事例性的感性材料来说，往往是忽视了对重点材料的必要的渲染；在演讲的时候，有必要对那些重点内容进行较为详细的阐述，作必要的渲染，这样才能显得具体，给人留下明晰的印象。

#### 5. 定向材料

收集材料要把准方向，防止盲目性和随意性。时间和精力不容我们有见必记、有闻必录，我们必须把准方向，有计划、有针对性地收集材料。所谓把准方向，就是围绕论题进行，根据论题划定的区域范围，按计划、有重点地工作。

选择的论题要大小适中，不宜太窄，也不宜过宽。太窄，往往会漏掉与之相关的材料，使用时没有回旋余地；太宽，往往难抓住主线和重点，以致内容芜杂臃肿，削弱和冲淡主题。

#### 6. 新鲜材料

新颖别致，是就听众的感觉而言的。演讲者立论高妙，演讲材料新鲜，就能较好地激起听众的新奇感，引起注意。如果演讲者“人云亦云”，重复使用别人用滥了的材料，就会令人感到乏味，甚至反感。因此，要尽量防止和避免材料的雷同。

要产生新鲜感，一方面要留心收集现实生活中新近发生的事情，另一方面也要善于收集那些过去早已发生但并不为人所知的事例。此外，还要



善于观察分析，抓住现实中看似一般的材料，从中挖掘出新意来。这些当然不是信手可得的，必须有耐心、有韧劲。

### 7.感人材料

在演讲活动中，要注意选取能提高听众兴趣和打动听众感情的材料。在现实生活中，许多感人的事情都是看似违背常理、出人意料、不可思议，但又在情理之中的。在现实生活中，有许多感人的事例，关键在于要善于发现这种有违常理事例的特殊性。此外，演讲要感人，讲人们的奋斗经历，讲与听众切身利益相关的事，这样更容易被接受。

## 多积累必不可少的小故事

说话本身带来的感染力通常是较少的，毕竟你所说的大多都是枯燥呆板的内容，你可以看看大多数的公众场合的说话，无一例外的都是“第一、第二、第三”，诸如此类的条条框框，整个说话过程没有丝毫的趣味性。而对于听众来说，他们更希望听到一些有趣的内容，如有寓意的小故事，希望通过这些故事得到启发。这样的说话不仅能调动听众的积极性，同时也能有效地增强说话的趣味性。

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到



地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。而后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身。我们是独特的——永远不要忘记这一点！

在说话过程中，当你想阐述一些道理的时候，如果纯粹从理论上来说明，用口号呼吁，这样明显很困难，而且会让听众感觉枯燥无味。但是，如果你通过列举有寓意的小故事中进行解释和说明，那就能够有效地阐述观点，说明道理，从而让听众信服，而且能让内容充实，形式活泼，让听众很感兴趣。

如果演讲者能在说话过程中引用一些有寓意的小故事来阐述道理，那无疑可以增强说服力和感染力，使语言表达言之有据、生动形象。当然，要想达到这一点，我们首先需要做的就是多积累那些有寓意的小故事，有效地增强自己的文化底蕴。



## TED演讲箴言

为了增强自己的文化底蕴，我们需要多多积累有寓意的小故事，在具体操作时，还需要注意以下几个问题：

### 1. 多积累身边的故事

多积累身边的普通人、普通事，那些伟大的人、伟大的事固然感染





人，但毕竟与普通人的生活距离较远，这些很难引起听众的兴趣。积累一些身边的事情，用听众的身边人、身边事来启发听众，对听众更有说服力，效果会更好。

## 2.多积累历史故事

中华民族历史悠久，留下了光辉灿烂的文化，其中那些有寓意的小故事可谓是数不胜数，历史故事有其特有的生动性、趣味性和深刻性，对于说明道理、吸引听众有着十分重要的作用。比如，说“兼听则明”的道理，肯定会列举“唐太宗从谏如流”或“唐高祖广纳众议”这样的历史故事。

## 文化底蕴使你的演讲更有趣

幽默生动的语言可以更有效地传情达意，增加互相了解，说话者以幽默坦然待人，可以使听众解除心理上的顾虑，从而缩短彼此心理上的距离。另外，在公众场合运用幽默贴切的语言，会使听众有畅所欲言、表露真实感受的想法，这时说话者就可以了解听众的愿望、动机以及目的。

一个说话风趣幽默的人，他的文化底蕴通常是较为深厚的。因为幽默是最能表达一个人修养与涵养的方式，所以，古今中外，所有说话幽默与富有风趣的说话者，无不受到大众的欢迎和敬佩。

对于TED演讲来说，获得听众的好感才是说话成功的关键之一，而幽默正是获得听众好感的有效方法。在较为正式或严肃的说话过程中加上幽默贴切的语言，往往会让气氛活跃起来，同时也会让说话者的紧张感在笑声